

## Cómo protegerse y proteger a sus seres queridos de la gripe estacional, la gripe aviar (gripe del pollo) u otras enfermedades que causan tos

---

### ¿Qué es la gripe?

La influenza, comúnmente llamada gripe, es una enfermedad muy contagiosa que afecta al sistema respiratorio. La gripe es causada por un virus que se transmite fácilmente de una persona a otra al toser o estornudar. Si bien la gripe hace que uno se sienta muy enfermo, la mayoría de las personas mejora al cabo de una semana. Sin embargo, la gripe puede causar complicaciones graves en los niños pequeños, las personas mayores de 65 años, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas. Estas complicaciones incluyen neumonía, deshidratación y agravamiento de enfermedades como la diabetes, el asma o las cardiopatías.

Las siguientes recomendaciones pueden ayudarle a usted y a sus seres queridos a protegerse durante la temporada normal de gripe, así como de la amenaza de la gripe aviar y de cualquier enfermedad que cause tos.

### **Vacúnese contra la gripe todos los años.**

La vacuna contra la gripe que uno recibe cada año ofrece la mejor protección durante cada temporada de gripe, pero no le protege de la gripe aviar. Esta vacuna también evita que usted contagie la gripe a otras personas.

### **Pregúntele a su médico si debe recibir la vacuna antineumocócica.**

Usted necesita la vacuna antineumocócica (vacuna para la neumonía) si tiene más de 65 años, o si padece enfermedades como diabetes, asma o una enfermedad cardíaca.

### **Lávese las manos.**

Lávese frecuentemente las manos con agua y jabón, o use un desinfectante de manos con alcohol.

### **Tápese la boca al toser o estornudar.**

Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca con un pañuelo o con la parte interna del codo. Deseche los pañuelos usados y lávese las manos.

### **Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca.**

Esto hace menos probable que el virus de la gripe u otros gérmenes ingresen a su cuerpo, o que contagie la gripe a otras personas.

### **Limpie los objetos que se tocan con frecuencia.**

Limpie los objetos que se tocan con frecuencia en la casa, en el trabajo o en la escuela, por ejemplo la puerta y las manijas del refrigerador, el teclado y el mouse de la computadora, los teléfonos y las llaves de agua.

### **Evite el contacto cercano con personas enfermas.**

No abrace, sostenga o bese a personas que tengan gripe o un resfrío si no es necesario. Las personas que tienen hijos pequeños, problemas inmunitarios o una enfermedad crónica deben evitar los lugares en los que hay grandes cantidades de gente, salvo que sea inevitable.

### **Si está enfermo, quédese en su casa.**

Si tiene síntomas de gripe, quédese en su casa, no vaya al trabajo o a la escuela y evite las actividades públicas durante por lo menos 5 días (7 días en el caso de los niños), de modo que no contagie la gripe a otras personas.

### **Si visita países en los que hay gripe aviar, no vaya a mercados de aves o granjas de aves y evite el contacto cercano con aves.**

Para obtener más información sobre viajes a países en los que hay gripe aviar, visite la sección sobre viajes del sitio web de los CDC en: [www.cdc.gov/flu/avian/index.htm](http://www.cdc.gov/flu/avian/index.htm).

El Departamento de Salud Pública de Massachusetts (*Massachusetts Department of Public Health*) recomienda que **no** conserve en su casa medicamentos antivirales, como Tamiflu®.

Para más información sobre la influenza visite, [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu) o [www.mass.gov/dph/flu](http://www.mass.gov/dph/flu), o llame al Programa de Inmunización (*Immunization Program*) del MDPH al **617-983-6800** o **888-658-2850**

## Cómo cuidar a una persona con gripe y cuándo solicitar atención médica

### La gripe por lo general comienza repentinamente con:

- Fiebre (102-104°F), que dura de 3 a 5 días
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Dolores musculares intensos
- Cansancio, que puede ser extremo y durar 2 semanas o más
- Tos seca
- Secreción o congestión nasal

### Qué hacer si tiene síntomas de gripe:

- Haga reposo en cama
- Beba abundantes líquidos (agua o jugo)
- Tome un calmante para el dolor que no contenga aspirina, por ejemplo acetaminofeno (Tylenol®) o ibuprofeno (Advil®, Motrin®, etc.)  
Nunca dé aspirina a los niños ni a los adolescentes que tengan fiebre porque podrían desarrollar una enfermedad grave llamada Síndrome de Reye.
- Quédese en su casa durante por lo menos 5 días (7 días, si el enfermo es un niño) después del inicio de la enfermedad para evitar contagiar la gripe a otras personas.
- Hable con su médico sobre los medicamentos recetados porque éstos pueden causar efectos secundarios graves en algunas personas

### Personas con riesgo de complicaciones a causa de la gripe:

Los niños pequeños, las personas mayores de 65 años, las mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas tienen riesgo de sufrir complicaciones graves debido a la gripe. Si está en riesgo de sufrir complicaciones, llame a su médico sin tardanza en cuanto aparezcan los síntomas de la gripe. Es posible que su médico quiera hacerle una prueba para comprobar si tiene gripe y que le recomiende medicamentos antivirales si confirma que tiene gripe.

### Debe visitar al médico o ir a una sala de emergencias inmediatamente si:

- La fiebre no mejora después de 3 a 5 días
- Su respiración es rápida, dificultosa o dolorosa
- Su piel tiene un color azulado
- Tose con secreción mucosa amarilla
- La fiebre o la tos desaparecen durante 24 horas y luego regresan
- No puede tomar suficiente cantidad de líquidos
- Su orina es menos abundante que lo habitual o es de color oscuro

### Los padres deben llamar a un médico si un lactante o un niño tiene algunos de los síntomas antes descritos o en los siguientes casos:

- Sigue comportándose como enfermo cuando ya no tiene fiebre
- Parece muy enfermo o está inusualmente somnoliento o molesto
- Tiene el cuello duro, dolor de cabeza intenso, mucho dolor de garganta o dolor de oído intenso o una erupción cutánea inexplicable, o vómitos repetidos o diarrea
- Tiene fiebre y ha tenido una convulsión
- Su sistema inmunitario está debilitado debido a alguna enfermedad o medicación

### Qué hacer si se enferma después de un viaje a un país en el que hay gripe aviar (H5N1).

Si viaja a una zona afectada por la gripe aviar y se enferma y tiene fiebre y tos o dificultad para respirar dentro de los 10 días de su regreso, llame a su médico inmediatamente. Esté preparado para informarle al médico sobre sus síntomas, adónde viajó y si tuvo contacto cercano con aves de corral. Si presenta estos problemas después de haber estado en contacto con una persona enferma que haya viajado recientemente a regiones afectadas, llame a su médico inmediatamente.